



Верный ротвейлер Бора всегда сопровождает хозяина, правда, не рискуя к нему присоединиться.

но, естественно, взломать чужую, но толку от этого не будет. А к системе Порфирия Иванова я подошел не сразу: долгое время что-то мельком читал, слышал обрывочную информацию... И вот однажды, году в 90-м, включив телевизор, в очередной раз услышал об этом известном методе, но, к сожалению, захватил только хвостик передачи. Придя вечером в театр, разговорился с женщиной, сидящей на вахте, на эту тему. И — о чудо! Оказалось, она уже несколько лет этим занимается — и буквально на следующий же день принесла мне кучу материалов для изучения. И чем меня этот метод сразу же привлек — что он в отличие от других, основывавшихся на долгом предварительном осмыслении, немедленно переходил к практике. Прочитал — хорошо. Главное — делай!

— Вы сразу же бросились в прорубь — и не боялись обострения заболевания?..

— Во-первых, я не сразу в прорубь прыгнул, а начинал постепенно. Для начала я выходил два раза в день — ранним утром и поздним вечером, когда никто не видит, — на улицу без шапки (дело было в начале апреля), в легкой куртке, в кедах; на земле их снимал, стоял так несколько минут, дышал, как учит Учитель, потом шел домой, где меня уже ждали два ведра холодной воды. И в ванне окатывал себя. Это все нормально, сложнее было другое. Согласно учению, нужно раз в неделю усесть себя 42 часа сухого голодания, то есть не пить, не есть с 18 часов пятницы и до 12 часов воскресенья. Вот этого я, который свою язву каждые полчаса "подкармливал", представить себе не мог. И, самое интересное, я с таким любопытством к этому эксперименту подошел — абсолютно без ужаса. Ну, думаю, наверное, сразу загнусь. И, вы знаете, как-то ничего страшного не произошло. А совсем даже наоборот...

Тут, видимо, главное — все 12 пунктов системы выполнять регулярно, всерьез и осмысленно. Только в таком случае это дает невероятные результаты. Я, допустим,

практически в течение месяца бросил курить. Совершенно безболезненно ушла эта зависимость. Конечно, если нужно курить на сцене, по сценарию, я это делаю, но только на работе. Потребности в жизни в этом допинге не испытываю.

— Михаил Васильевич, то есть получается, что все 12 лет вы живете в строго предписанном режиме и четко выполняете все рекомендации?

— Да, причем где бы я ни находился: дома ли, на гастролях... Вот недавно вернулся из Канады. Там в гостинице наваливал ванну холодной воды, еще лед туда бросал. А сначала, когда еще только втягивался в систему, был абсолютно одержимым — доходило до идиотизма. Помню, как в поезде обливался водой в сортире, стоя на одной ноге. Где-то на остановках выскакивал подышать... Это сейчас я себе даю некоторые поблажки, и то в силу объективных причин. Например, физиологические особенности нашего организма таковы, что на вторые сутки сухого голодания появляется запах изо рта. А если сегодня спектакль, и мне целоваться с Маринкой Нееловой? Я ведь не могу так подводить партнера... Вследствие чего использую оговорку, имеющуюся в учении: если не можешь голодать в течение двух дней, держи хотя бы сутки, что я и делаю железно.

— А домашние вас поддерживают?

— Да, жена холодной водой обливается, может и в прорубь со мной прыгнуть. Но с ней сложнее. Она — врач в Боткинской больнице, дома не курит, а на службе приходится: работа такая. А вот дочку я облил, как только из роддома принесли. Сейчас Анне 9 лет, и она уже знает, что если из школы какую-нибудь заразу принесет, температура поднимется, то стоит облиться водой, скажем, не два, а пять раз в сутки, и через два дня болезнь уйдет сама, безо всяких там лекарств...

— А как соседи реагируют, когда вы босиком выходите на улицу?

— О, соседи — это отдельный разговор. Это целый процесс, который делится на различные фазы, стадии... К тому же это толь-

ко сначала — просто босиком, а потом ведь я и с ведрами вышел. Реакция, конечно, неоднозначная. По первости пальцем показывали: вон сумасшедший артист пошел! Затем уже женщины стали подходить и интересоваться, как своих детей к этому приучить. А ребенка ведь не заставишь, если этого не будет делать мать. Об этом следует помнить. Потом уже мужчины стали подтягиваться с уважительными одобрениями: ты молодец, нет, мы так не сможем...

— А из друзей и коллег вы кого-нибудь к этому делу приобщили?

— Из коллег — нет, некоторых друзей — да. Но тут нельзя не учитывать то, что все очень индивидуально. Либо ты начинаешь работать над собой в рамках этой программы и успешно продолжаешь, как это, слава Богу, произошло со мной. Либо бросаешь, если чувствуешь, что не идет. Мне сразу стало ясно, что это — мое.

— А если все-таки вернуться к поразившей мое воображение проруби, то какой там ритуал?

— Ну, сначала я просто в рубашке стою на снегу, дышу. А потом окунаюсь три раза: здесь главное — не переохладиться, потому что смысл — именно в коротком стрессовом ударе. Конечно, сначала было страшновато. Но это потрясающее ощущение: когда уходишь в ледяную воду, тебя аж всего пронизывает! А когда вылезешь, изнутри у тебя поднимается такое божественное тепло...

— И с тех пор недуги отступили?

— Да, теперь можно сказать: я знаю, как жить не боля. 12 лет меня ничего не беспокоит. О язве я забыл, сплю хорошо, таблеток не пью и врачей не посещаю. И все лишь оттого, что посредством данных метод стал восстанавливать естественную гармоничную связь с природой. Но, конечно, в одночасье нельзя ничего изменить. И в учении Иванова исцеление от недугов, физическое

здоровье — это только первая ступень. Вторая — самосовершенствование. И действительно: я обратил внимание, что спустя какое-то время начинаешь по-новому смотреть на окружающий тебя мир и даже по-иному видеть близких людей. Однажды наступает момент полного переосмысления, и я совершенно искренне говорю, что родился заново — абсолютно другим человеком.

— И какие же произошли перемены?

— Всекие разные страхи куда-то ушли, появилась доброта невероятная и такое базисное спокойствие. Я сначала думал: а не помешает ли это профессии? У артиста же все эмоции должны быть обострены! Но все, к счастью, обошлось, оттого что спокойствие это — совсем другого уровня...

— А с другими последователями данного учения встречаетесь?

— Вы знаете, я в этом смысле уникального человека. Лет десять я вообще ни с кем не общался. Однажды, правда, случился на мероприятие массового погружения — не понравилось. Не люблю я этой шумихи. Я из тех людей, которые с удовольствием посетят маленькую, чистенькую, уютную деревенскую церквушку, поговорят с батюшкой и никогда не пойдут в Елоховскую церковь. Я — обыкновенный, рядовой последователь учения и не кричу об этом на каждом углу. Но делюсь собственным, конкретным опытом с теми, кому это интересно. Я, к сожалению, не застал Учителя в живых, но года два назад поехал к нему на родину на Украину, в Луганскую область, недалеко от Краснодона. Там находится Дом здоровья — такая небольшая изба на хуторе, где хозяйничают добровольцы, готовят, убирают, размещая всех желающих. И теперь каждое лето я туда наведываюсь. И несмотря на бешеный ритм работы, у меня практически не бывает отпусков, два-три дня там обеспечивают мне полное восстановление! ■



Каждодневный утренний моцион в проруби на пруду Лосинного острова, недалеко от дома.